

آماده ساختن غذای مخصوص

رهنمای کارمندان

Dari Translation

چاپ دوم

رستوران انجمن ملی

بنیاد تعلیمی

۱.....	مقدمه: نگهداری مواد کمیابی (لوازم پاککاری) سرویس غذا
۲.....	قبول و ذخیره غذا
۳.....	مقدمه: چرا تسلیم شدن و ذخیره برای مصونیت غذا مهم است
۴.....	درس سوم: تسلیم شدن و نگهداشت مصون غذا
۵.....	درس دوم: استفاده از ترمومیتر ریکارد و ثبت درجه حرارت
۶.....	انواع دیگر ترمومیترها (حرارت سنج)
۷.....	استفاده از ترمومیترها
۸.....	تعقیم نمودن و پاک کردن
۹.....	مواظبত ترمومیترها (حرارت سنج)
۱۰.....	انواع دیگر ترمومیترهای سرویس غذا
۱۱.....	انواع ترمومیترها
۱۲.....	مقدمه: چرا من به اندازه گیری و ثبت درجه حرارت غذا ضرورت دارم
۱۳.....	تمرین آموزشی نمبر ۱
۱۴.....	خواص و عادات پسندیده دیگر
۱۵.....	اساسات حفظ الصحه درست
۱۶.....	مقدمه: بجزا پاکی و نظافت برای مصونیت غذا مهم می باشد؟
۱۷.....	درس اول: حفظ الصحه شخصی

تمرین آموزشی نمبر ۳..... ۲۶

درس چهارم: آماده ساختن و خوردن غذای صحی و پاک ۲۷

چرا آماده ساختن و سرویس طعام برای مصنویت غذا مهم است ۲۷

چطور از متن شدن طعام یا غذا جلوگیری به عمل بیاوریم ۲۷

بدور داشتن غذا از ساقه زون خطر ترمامیتر ۲۷

مصنویت غذاهای آب شدنی یا نرم شدنی ۲۸

درجه حرارت مناسب و مصون پخت و پز ۲۹

طرق و روش های معمول برای داشتن غذاهای سرد و گرم ۲۹

گرم نگهداری ۳۰

سرد نگهداری ۳۰

سرویس غذا به شکل صحی یا بی خطر و مصون ۳۱

سرویس و یا گرفتن غذا توسط خود هر شخص ۳۲

سرد ساختن غذای گرم ۳۲

گرم ساختن مجدد غذا جهت سرویس یا توزیع ۳۳

تمرین شماره ۴ ۳۴

درس پنجم: تعیقم و پاککاری ۳۵

مقدمه: فرق بین تعیقم و پاککاری چه است؟ ۳۵

چه وقت باید پاککاری و تعیقم سازی صورت بگیرد ۳۵

پاککاری و تعیقم سازی شکاف های میز، سامان آلات و افزار پخت و پز ۳۵

استفاده و نگهداری صافی ها ۳۷

چطور اشیا و مایعات ریخته شده روی فرش را باید صفا کاری کرد ۳۷

اقلام یکبار سرویس ۳۸

دور ساختن و از بین بردن کثافت ۳۸

تمرین شماره ۵ ۳۹

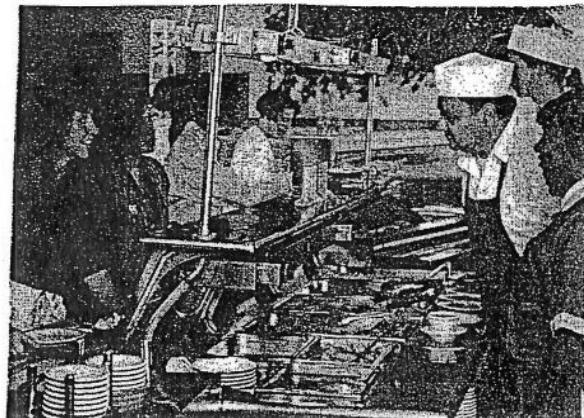
نتیجه گیری ۴۰

Translation with permission of the National Restaurant Association Educational Foundation (NRAEF). All rights reserved. © (2007) NRAEF.

ServSafe is a registered trademark of the National Restaurant Association Educational Foundation.

صحی بودن و سلامتی غذا مهم است زیرا که:

- شما، مشتریان شما و همکاران شما را محافظت می کند.
- لزوم دید قانون است
- بزنس خوب است



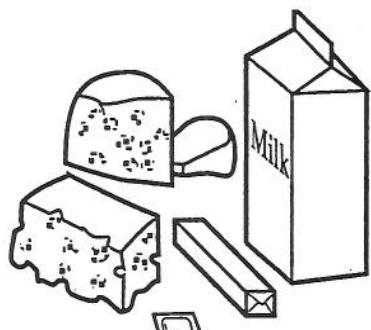
بیماری ناشی از غذا چه است؟

بیماری است که توسط غذا به انسان انتقال می نماید.

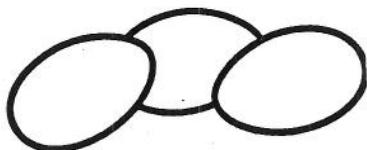
چطور غذا غیر مصون می شود؟

غذا اتفاقاً بطور ذیل غیر صحی و غیر مصون می گردد.

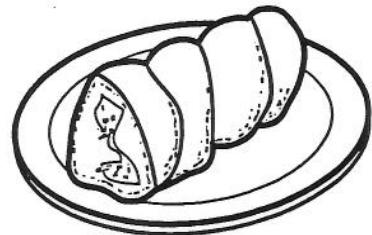
- متن شدن بدین معنی که اشیای مضر مانند مکروب ها و مواد کمیابی وارد غذا می شوند.
- متن شدن غذا بعد از آماده شدن و قبل از سرویس، عبارت از انتقال حیوانات میکروسکوپیک یا غیر قابل دیدبوده و توسط دست انسانها، سامآلات، غذای خام و ظروف به غذای مصون و آماده خوراک انتقال می یابد.



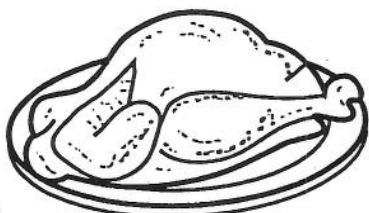
شیر و محصولات شیر



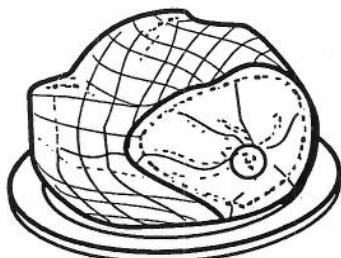
تخیم خام



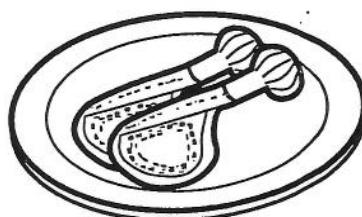
گوشت گاو



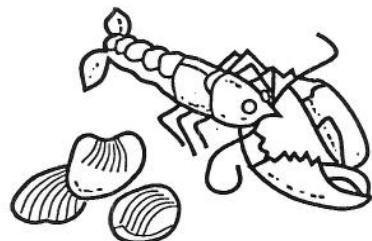
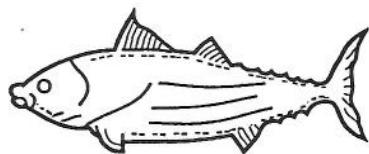
گوشت پرنده‌ان



گوشت خوک



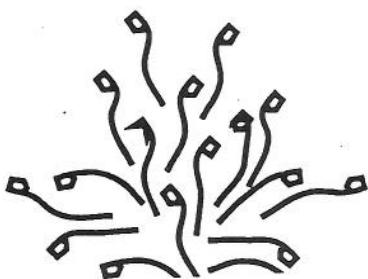
گوشت گوسفند



خرچنگ و صدف ها ماهی



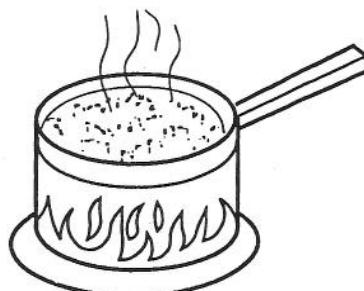
حبوبات



سبزی جاتیکه جوانه می‌زنند، غذای پروتئین دار



همبرگر



برنج پخته شده حبوبات کچالو
ودیگر سیزجات که توسط حرارت
پخت و پز می‌گردند

چطور می توانید غذا را مصون نگهدارید؟
سروکار داشتن با غذا و مصونیت آن ارتباط می گیرد، به داشتن معلومات درست و مهارت خوب و تشریک مساعی همکاران، برای رهنمائی خوبتر شما این پرسوه روی پنج نکته ذیل تمرکز و تاکید می نماید.

-حفظ الصحه شخصی:

- استفاده از میزان لحراره (ترمامیتر) و ثبت وریکارد درجه حرارت.
- تسلیم گیری و ذخیره سالم غذا.
- آماده ساختن و سرویس نمودن (توزیع) مصون غذا.
- تعیق و پاککاری غذا.

این رهنمائی کارمندان را شما خود می توانید مطالعه کنید.

در ختم هر درس یک تمرین آموزشی وجود داشته و کلید جوابات در صفحه ۴۲-۴۱ می باشدند.
قبل از آنکه به جلسه های ترنینگ بروید، این تمرین ها را مرور و تکمیل کنید، در آنصورت مواد ترنینگ را به شکل بسیار درست آن یاد خواهید گرفت.

همچنان این رهنما شما را کمک خواهد کرد تا بعد از ختم ترنینگ مواد درسی را مرور نموده و مورد استفاده قرار دهید.

نوت: به یاد داشته باشید که بخش مهم از وظیفه شما مصون نگهداشتن غذا می باشد.

درس اول : حفظ الصحه شخصی

مقدمه: چرا حفظ الصحه شخصی برای مصنونیت غذائی مفید و مهم است؟
داخل و بیرون وجود ما و شما ناقل امراض باکتریائی می باشد. این باکتریا ها می توانند به غذا انتقال یافته و سبب مریضی مشتریان و یا هم همکاران گردد.

صحتمند بودن و پاکی ما می تواند در جلوگیری از انتشار امراض ناشی از مواد غذائی کمک کند.

اساسات حفظ الصحه درست و بهتر:

صحتمند کار کردن

- اگر مصاب به اسهال شدید، تب، استفراغ و زردی هستیدو یا هم سرفه می کنید لطفاً در خانه بمانید.
 - اگر احساس مریضی می کنید لطفاً سوپروایزر خود را آگاه سازید.
 - اگر زیر تداوی بوده و دوا می خوردید لطفاً دوای تان را درلاکر خود از غذا دور نگهدارید.
 - اگر در قسمتی از وجود خوش تکلیف سوختگی ویا بریده گی دارید لطفاً کارهای ذیل را انجام دهید.
 - ۱- سوپروایزر خود را آگاه سازید، وی ممکن شما را به یک وظیفه غیراز سر و کار داشتن با غذا توظیف نماید.
 - ۲- دستان خویش را بشوئید.
- ۳- قسمت بریدگی، خراشیدگی، شاریده گی و یا سوختگی را پاک نموده بنداز نماید.
- ۴- به دستان و بازوی خویش بالای پانسمان یا بنداز دستکش یک بار مصرف پوشید.



شتن دستها و مواظبت آن.

- | | |
|------|---|
| کی؟ | شما! |
| چه؟ | شتن دستها |
| کجا؟ | در یک دستشوئی که آب گرم، برس ناخن پاک، صابون، دست پاک کاغذی و یا دست خشک کن داشته باشد. |

چه وقت؟

- قبل از شروع کار - بعد از رفتن به تشناب بد رفت
- در جریان کار و بعد از آن
- تماس با غذای خام
- تماس با موها، روی یا جسم تان
- خوردن و نوشیدن
- پاک کاری کردن
- بیرون کشیدن کنافات
- تماس با اشیائی دیگری که متن شدن دست را ممکن می سازد.
- سگرت کشیدن

چرا؟ بخار جلوگیری از شیوع امراض ناشی از غذا

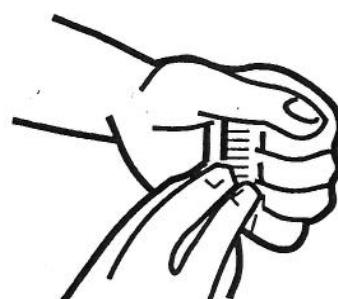
چطور؟



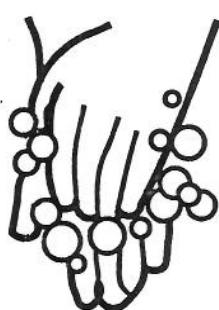
۱- از آب گرم استفاده کنید



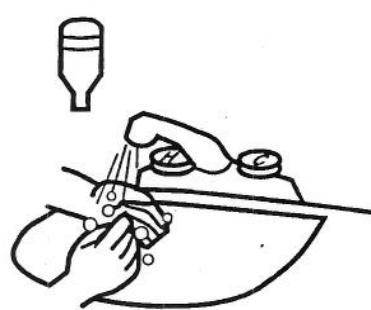
۲- از صابون استفاده کنید



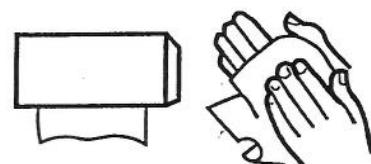
۳- از برس زیر ناخن استفاده کنید



۴- دستان تانرا برای مدت
۲۰ ثانیه باهم بمالید



۵- آب گش نمائید



۶- دست خود را خشک کنید

در صورت گرم نبودن آب، دریافت نکردن صابون، نبود برس زیرناخن، دستمال کاغذی و یا دست خشک کن بر قی مدیر مسول خویش را اطلاع دهید.

همچنان به هیچ چیز ناپاک از قبیل دستگیر دروازه وغیره دست نزنید.

جهت باز کردن دروازه از دستمال کاغذی استفاده نماید.

دستکش های یکبار مصرف:

همیشه اول دست های خود را پاک بشوئید و بعداً یکجوره دستکش پاک را پوشید.

دستکش خود را در صورت پار شدن، ناپاک شدن و یا هم تغیر وظیفه محوله تبدیل نماید.

در موقع تبدیلی دستکش دست های تان را بشوئید.

تعقیم کننده دست ها:

اول دستان خود را شسته بعداً از تعقیم کننده دست ها استفاده نماید و در غیر آن نتیجه مطلوب نمی دهد.

کریم یا لوشن دست ها:

از استفاده کریم های معمولی مواظبت دست به دستان تازه شسته شده تان خوداری نماید.

زیرا این کریم ها سبب تقویت بیشتر بکریها می شوند.

ناخن های انگشت:

ناخن های انگشت خویش را کوتاه و پاک نگهدارید.

از گذاشتن ناخن های تقلیبی اجتناب ورزید ، چونکه ممکن بداخل غذا و یا لوازم آن به افتاد.

پاکی وصفائی لباس و عادات شخصی:

یونیفارم و لباس پاک:

روزمره حمام نموده و موقع کارلباس پاک برتن کنید.

همیشه یونیفارم پاک پوشید و در صورت ضرورت روز یکبار و یا بیشتر از آن یونیفارم تان را تبدیل نماید.

یونیفارم خویش را در اطاق لاکر بگزارید در صورتیکه وظیفه تان ایجاب می کند که با یونیفارم کار کنید در آن صورت با یونیفارم خویش مستقیماً بالای کار خویش بروید.

پیش بند:

از پیش بند به عوض دست پاک استفاده نکنید.

بعد از تماس به پیش بند بخارتر داشته باشید که دست تان را بشوئید

قبل از ترک کردن محل تهیه غذا پیش بند خود را بکشید.

جواهرات:

جواهرات نپوشید، زیرا جواهرات می تواند کثافت را جذب و داخل غذا به افتاد.

همچنان در صورت بندش، افتادن و تماس با لوازم تیغه دار ممکن تخریب گرددند.



محافظت و کنترول ریزش موها:



هنگام سر و کار با غذا از تماس به موهای خود خودداری نمائید.

برای اینکه غذا را از موجودیت موهای تان بری داشته باشد از پوشیدن مو بند یا مانع و یا هم کلاه استفاده نمائید.

به همین ترتیب اگر ریش دار هستید برای جلوگیری ریزش موی ریش از کدام مانع استفاده کنید.

خوردن، نوشیدن و سگریت کشیدن:

در جریان کار نخورید، نه نوشید، ساجق
نجوید و سگریت نکشید چرا که ممکن به
متن شدن غذا به انجامد.



زمانیکه سگریت را بر لب می برد دست شما به آب دهن شما تماس می کند و آب دهن شما
حامل باکتریا می باشد.

حاکستر سگریت نیز ممکن در غذا و یا محل تهیه غذا و یا هم غذا به افتد، فقط در محلات تعین
شده برای شما کارمندان، بخورید، بنوشید و سگریت بکشید که شامل طعام خانه و محل تعین
شده تفریح شما می شود.

خواص و عادات خوب دیگر:

- در نزدیک غذا صرفه نکنید و حدثه نزیند، موقع صرفه و حده دست خویش را مقابل دهن و بینی تان قرار بدهید و یا هم دستمال کاغذی را مقابل دهن و بینی خود قرار بدهید.
- هیچگاه در محل تهیه غذا عطر نزد و آرایش (میک اپ) نکنید - به سامان تکیه نزد و روی میزهای طعام منشینید.

چک لست حفظ الصحه شخصی:

هر روز قبل از شروع کار خود را در برابر ذیل مورد چک و بررسی قرار دهید.

من مريض نیستم (ریزش و اسهال نبوده و تب ندارم). \

من کدام سوتگی و یا کدام زخم باز ندارم. \

ناخن های انگشتان من کوتاه و پاک می باشد. \

جواهرات نپوشیده ام. \

پیش بند من پاک است. \

قبل از آمدن به کار حمام کرده ام. \

دستان من شسته و پاک است. \

من ناخن ساختگی نپوشیده ام. \

يونیفارم من پاک است. \

مو بند یا کلاه جهت ریزش موهايم را پوشیده ام. \

مقررات و پالیسی های ریستورانت من در ارتباط به حفظ الصحه شخصی عبارتند از:

تمرین نمبر: ۱

۱- صحیح یا غلط: ما همه انتقال دهنده امراض ایکه عامل آن باکتریاها می باشد در داخل و روی جسم خود می باشیم.

۲- اگر شما یک بریده گی (زخم) داشته باشید در آنصورت باید:

A- زخم را پاسمنان نموده فوراً دو باره به و ظیفه خود درامور غذا برگشته و به کار ادامه می دهید.

B- موضوع زخم را از سوپروایزر خود پنهان می کنید.

C- زخم را پاسمنان نموده و بالای آن دست کش یک بار مصرفب پوشیده و سوپروایزر خود را اطلاع می دهید.

۳- صحیح یا غلط: اگر شما تکلیف طرق تنفسی، تب، حده، آب بینی، صرفه و یا اسهال داشته باشید باید در خانه بمانید.

۴- در ضمن اینکه شما باید دستان خود را قبل از شروع کار و بعد از تشناب رفتن بشوید

از سه مناسبت دیگر نیز نام بگیرید که باید دستان خویش را بشوئید.

۱-----

۲-----

۳-----

۵- صحیح یا غلط: کشیدن سکریت در موقع تهیه غذا می تواند باعث متن شدن غذا گردد.

درس دوم: استفاده از میزان الحرارت (ترمومتر) ریکارد و ثبت درجه حرارت در کتاب

مقدمه: چرا من به اندازه گیری و ثبت درجه حرارت غذا ضرورت دارم؟

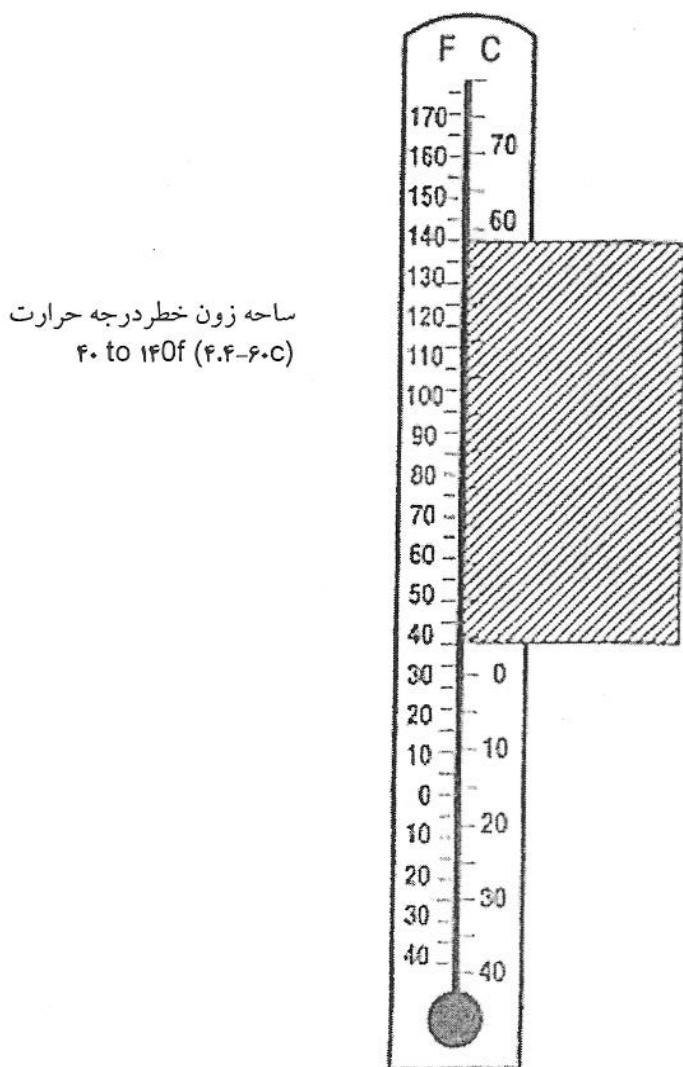
سه وظیفه نهایت مهم عبارتنداز:

۱-گرفتن درجه حرارت غذا.

۲-اطمینان حاصل شود که درجه حرارت مناسب به غذا داده می شود.

۳-ثبت و ریکارد درجه حرارت غذا روی کتاب ثبت.

چرا؟ بخاطر یکه مکروبهای موقع اینکه در درجه حرارت زون خطر واقع شوند رشد سریع می کنند که عبارتنداز حرارت معین ۴۰ الی ۱۴۰ فارنهایت (۴۰ تا ۶۰ درجه سانتی گرید می باشد). غذا باید پیشتر از مدت ۴ ساعت درین درجه حرارت باقی نماند.



أنواع ترموميترات (ميزان الحرارة)

ترمو كبل:

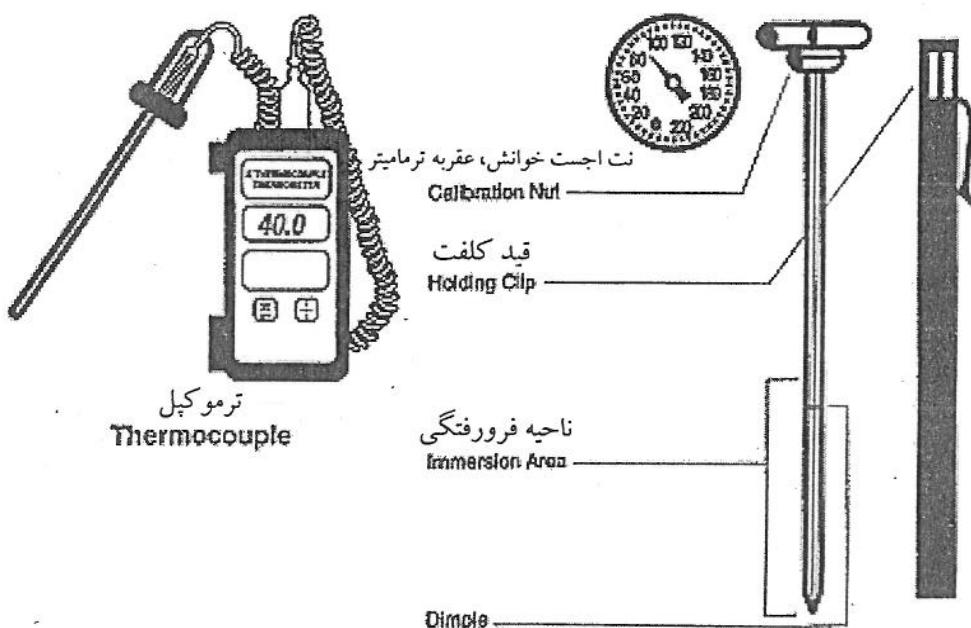
- ترموميتر ايكه درجه حرارت را به طور برقی از طريق ميله حسي که درنوك اين ترموميتر جا به جا شده اندازه گيري می کند
- درجه حرارت را به قسم ديجيتال در چوکات خورد شيشه ئى خود نشان می دهد.

ترموميتر متشكل از دو ميله فلزی

- ترموميتر بسيار معمول غذا می باشد.
- درجه حرارت توسط ميله آهنی که فقط در قسمت فرورفتگی ميله اين ترموميتر وجود دارد اندازه گيري می گردد.
- درجه حرارت را در عقربه ايكه در قسمت فوقاني اين ترموميتر موقعیت دارد، نشان ميدهد.
- درست در قسمت پائين عقربه يك نت وجود دارد (وظيفه آن اجست، نمبر درجه حرارت ترموميتر می باشد).

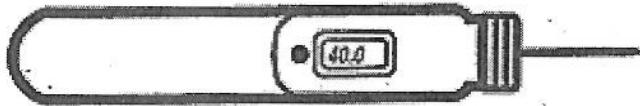
اخطراريه:

این نوعه ترموميتر را هرگز در بين غذاها ئيکه در تنور، مايكروويف و يا اشتوب زير پخت است نگذاري.



ترمومیتر دیجیتال:

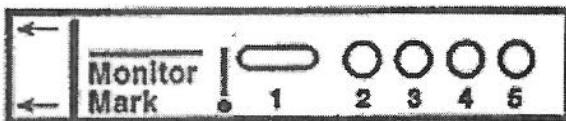
حرارت را توسط نوک آهنى خوش اندازه گيرى مى نماید.
درجه حرارت را روی قاب شیشه ئى خوش نشان مى دهد.



ترمومیتر دیجیتال

انواع دیگر ترمومیتر سرویس غذا: نشاندهنده وقت مورد نیاز برای حرارت (TTi)

معمولآ در پاکت ها موجود بوده مانند يك لیل معلوم مى شود.
سایع بلورین داشته و اگر درجه حرارت از حد ضرورت و مصونیت بیشتر شود تغیر رنگ مى دهد.



نشان دهنده حرارت مورد ضرورت TTi

ترمومیترهای اختصاصی شیرینی، گوشت و پخت و پزهای بربانی روی روغن:

این ترمومیترها صرف برای اندازه گیری درجه حرارت شیرینی ها، گوشت و بربانی های روی روغن مورد استفاده قرار می گیرند.

اخطراریه: از ترمومیترهای سیماب دار و شیشه ئى هر گز به مقصد اندازه گیری درجه حرارت غذای فوق استفاده نکنید چراکه ممکن بشکنند.

سامان ترمومیترها:

دریخچال ها معمولآ ترمومیترهای نصب شده و آویزان به کار می روند. همچنان ترمومیترهای نصب شده در افزار گرم نگاه کننده و ماشین های ظرف شوئی نیز به کار می روند. برای غذاها ئیکه دریخچال و یا گرم نگاه کن ها نگاداری می شوند، بسیار مهم است که درجه حرارت آنها در خود گرم نگاه کن ها و یخچال ها اندازه گیری شود و این کار شما را در تصمیم تان کمک می کند که آیا غذا در درجه حرارت لازم حفظ گردیده است یا نه -

درجه حرارت معمول برای اسباب و لوازم

درجه حرارت هوای ریفریجریتر (سرد خانه) $(3.3^{\circ}\text{C} \text{ to } 1.7^{\circ}\text{C})$

درجه حرارت هوای یخچال $(-17.8^{\circ}\text{C} \text{ to } -10^{\circ}\text{C})$

درجه حرارت گرم نگاه کن ها 140° درجه فارنهایت (60° درجه سانتی گرید) یا بالاتر از آن

ماشین های ظرف شوئی:

درجه حرارت بلند متعدد (تعقیم توسط آب گرم) 180° درجه فارنهایت ($82,2^{\circ}\text{C}$ درجه سانتی گرید)

تعقیم توسط مواد کمیابی $(48.9^{\circ}\text{C} \text{ to } 60^{\circ}\text{C})$

نکات قابل یادداشت مصنوعی غذائی: دروازه یخچال و یا سرد خانه را موقع داخل و یا خارج کردن غذا بیش از قدر ضرورت باز نگذارید.

چرا؟ زیرا که درجه حرارت یخچال و سرد خانه بالا رفته و غذائی ذخیره شده در معرض

خطر حرارت بلند قرار می گیرد.

بنابر دلیل فوق هیچ گاه غذای های گرم را در یخچال و یا سرد خانه نگذارید

مواضیت از ترمومترها:

تمام ترمومترها عیار (اجست گردیده تا آنکه درست اندازه گیری نماند) پاک و تعقیم

نگهداشی شوند.

عیار ساختن درست ترمومترهای دو-میله آهنی:

چه وقت؟

بعداز استعمال آن برای غذای بسیار گرم و یا بسیار سرد و یا بعد از افتادن آن به زمین و تکان

خوردن شدید و همچنان طبق معمول باید عیار نگهداشته شوند.

چطور؟

طریقه ساده اجست کردن این ترمومتر ذیلاً می باشد.

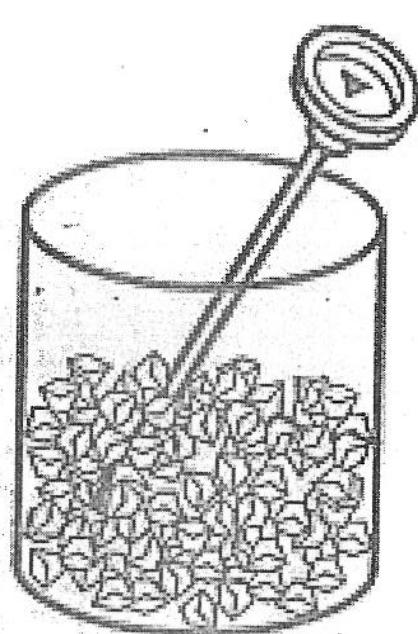
• نوک حسی ترمومتر را داخل یک گیلاس ایکه 50°C فیصله آب و 50°C فیصله یخ باشد بگذارید.

• مواظیب باشید که نوک ترمومتر به دیوار و یا کف گیلاس تماس نکند.

• برای مدت چهار الی پنج دقیقه انتظار بکشید تا آنکه سوزن یکنواخت پابرجا نماند.

• رسیدن اجست را دور بدھید تا آنکه درجه ترمومتر به 32°C (0°C) برسد.

• قبل از استفاده ترمومتر و پوش آنرا پاک و تعقیم سازید.



عيار ساختن ترموکپل ها و ترموميترهاي ديجيتال:

با استفاده از سیستم زیریخ ساختن نوک، ترموميترها آنها را با قاعده مورد چك قرار دهد.
اگر شيشه کوچک خوانش ترموميتر گل باشد، بطری جدیدی را جاگزین سازيد، اگر آنهم گارگر نيافتاد، در آنصورت ترموميتر را جهت پيدا
كردن کدام نفس مورد چك قرار دهد.

پاک و تعقيم کردن:

قبل و بعد از هر استعمال، ترموميترها را بشويد، تعقيم و آب کش کنيد.
برای تعقيم سازی ظروف مانند دیك ها و غيره از آن نوع محلول های تعقيم سازی کار بگرید تا غذاها بعد از تماس با آنها مصون بماند.

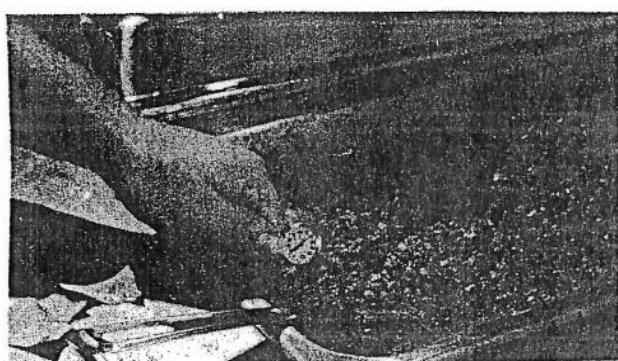
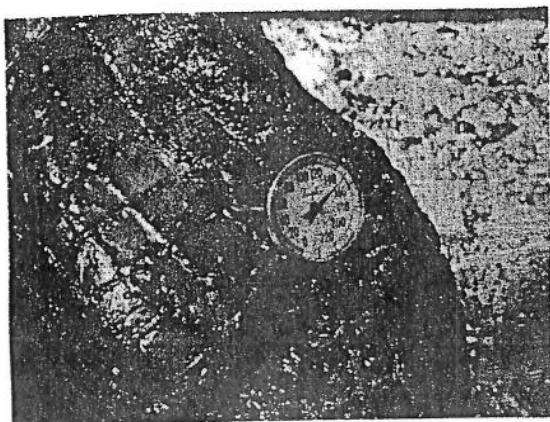
استفاده از ترموميترها:

انتظار بکشيد تا عقره ايکه درجه حرارت را نشان می دهد توقف نموده ثابت شود.
بعد از توقف ۱۵ سانيه ديگر نيز انتظار بکشيد. بعداً درجه آنرا تعين نموده ثبت کنيد.
نگزاريد نوک حسى ترموميتر به دیوارها و يا کف ظرف تماس پيدا کند، چرا که ممکن ظرف نسبت به غذا گرم تر و يا سرد تر باشد و در
آنصورت ممکن ترموميتر درجه حرارت غلط را نشان دهي کند

- درجه حرارت يا گرمای غذا را بطريقه ذيل اندازه گيري کنيد.

نوک يا ميله حسى را در قسمت وسط يا ضخيم غذا داخل کنيد.

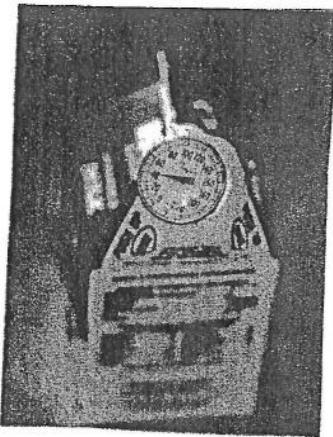
زمانیکه غذا به پیمانه يا مقدار زياد پخته می گردد، درجه حرارت و گرمای آنها خصوصاً کباب و بریانی ها ظاهراً روی روغن پخته و پز می
گردد حداقل در دو جای چك گردد.



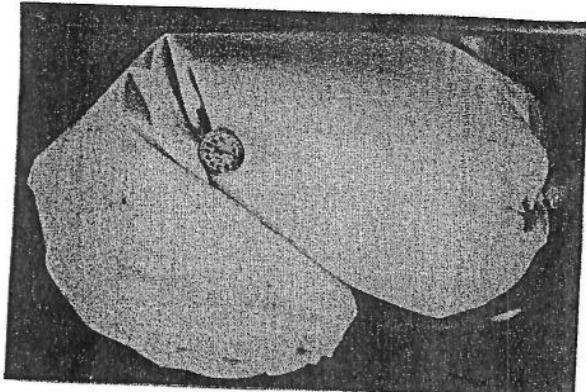
نمونه فارم گرم نگه کن - یک نوعه غذا

نام شما		
نوع غذا		
	وقت	درجه حرارت

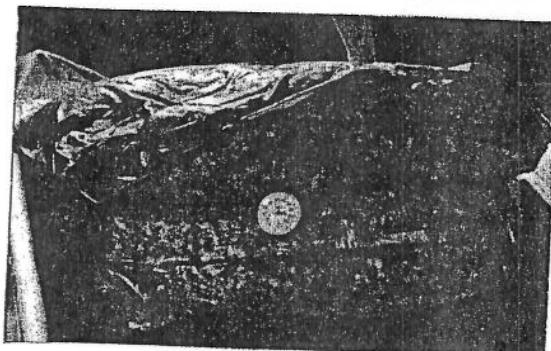
در قبال استفاده از ترما میتر ها و داشتن دفترچه درجه حرارت، پالیسی رستورانت من
به طور ذیلآمی باشد:



- از بین بسته ها، یکی آنها را باز کنید، مثلاً در یک کارتن خورد شیر ترمامیتر را داخل کنید. بعد از آنکه کار تان انجام شد پاکت یا بسته باز شده یا دور افگنید و یا هم آنرا دفعتاً بپزید.



- پاکت های شیر مایع و گوشت نرم را بدور نوک حسی ترمامیتر تاب بدھید، طوریکه پاکت سوراخ نشود.



- در صورت غذا های یخ گرفتگی، نوک میله حسی ترمامیتر را در بین پاکت ها و پاکت های بهم چسبیده داخل کنید.

نکته قابل ذکر مصونیت غذائی: قبل از اندازه گیری درجه غذای پخته شده در مایکروویف، غذا را برای مدت چند دقیقه بیرون از مایکروویف گذاشته تا حرارت آن اندکی کم شده و بعداً گرمای آنرا اندازه گیری کنید.

ریکارد نمودن درجه حرارت:

دفترچه ریکارد درجه حرارت غذای رستورانت که به مقصد مصونیت غذائی در نظر گرفته شده خیلی محتاطانه خانه پریگردد.

۱- زمان یا وقت گرفتن درجه حرارت را ثبت دفترچه نمائید.

۲- درجه گرمای غذا را ثبت دفترچه نمائید.

۳- چیزهای غیر معمول را نوت نمایید، مثلاً اگر درجه گرمای غذا در غذا گرم نگه کن پائین از ۱۴۰ درجه فارنهات (۶۰ درجه سانتی گرید) بوده و دارد سرد می شود، فوراً مدیر مسول خویش را در جریان بگزارید

تمرين آموزشی ۲:

- ۱- صحیح یا غلط: اگر یک یخچال و یاریفریجریتر (سرد کن) دارای ترمامیتر فت شده و یا آویزان شده باشد، شما فقط ضرورت به چک درجه حرارت یخچال و ریفریجریتر دارید نه به غذای نگهداری شده در آن ها .
- ۲- حداقل از دو نوع ترمامیتر غذا نام ببرید.

-۱

-۲

- ۳- صحیح یا غلط : ترمامیتر ها باید قبل و بعد از هر بار استعمال پاک و تعقیم گردند .
- ۴- موقع چیک کردن یک مقدار زیاد کباب ، ترمامیترها را در کدام قسمت غذا باید جابجا کرد ؟
- الف - در نازکترین قسمت گوشت.
- ب - در نزدیک استخوان قابل دید.
- ج - در قسمت وسط یا زخیم ترین قسمت گوشت.
- ۵- صحیح یا غلط : زون خطر درجه گرما در غذا که برای رشد باکتریا مساعد میباشد بین ۴۰ الی ۶۰ درجه سانتی گرید و ۴۰ الی ۱۴۰ درجه فارنهایت میباشد .

درس سوم: گرفتن و ذخیره کردن مصون غذا:

مقدمه: چراتسلیم شدن و ذخیره کردن مواد غذایی برای مصونیت غذا اهمیت دارد.

- اولین چک و بررسی عدا موقع تسلیم گیری آن صورت می‌گیرد، قبل از قبول کردن غذا شما به پیروی بعضی قوانین مهم مصونیت عذایی ضرورت دارید.

۱- خود را مطمین سازید که هر نوع غذا دارای درجه حرارت درست و قابل ضرورت میباشد غذای را که درجه حرارت آن مناسب نباشد رد نمایید. برای اندازه گیری درجه حرارت از ترمومتر خود کار بیگیرید.

۲- غذا های تاریخ تیرشده را رد نمایید.

۳- علایم خرابی و فاسد شده را در غذا جستجو کنید.

۴- علایم انتانی شدن غذا را جستجو و چک کنید.

۵- برای غذایی که مدتی را در درجه حرارت زون خطر (۴۰ الی ۱۴۰ درجه فارنهایت ۴۰ الی ۶۰ درجه سانتی گرید) میگذراند حدود یا وقت تعین کنید.

۶- محل تسلیمی غذا را پاک، روشن و عاری از حشرات نگهدارید.

۷- با سوپر وایزر خود راجع به عدم قبولی غذا موقع رسیدن آن در ساعات مصروفیت کاری صحبت نمایید.

۸- خود را مطمین سازید که موثر باربری پاک است.

نکته قابل ذکر برای مصونیت غذا:

اگر شما در رابطه به مصونیت غذا شک داشته باشید، با مدیر مسؤول خویش صحبت نمایید.

پالیسی رستورانت من در قبال تسلیم شدن غذا عبارت است از :

قبول کردن و ذخیره خذا:

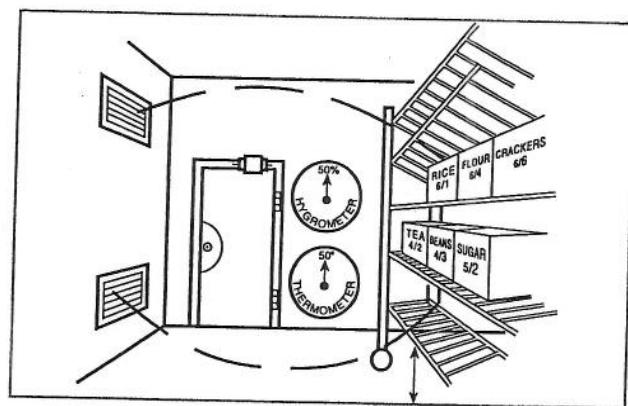
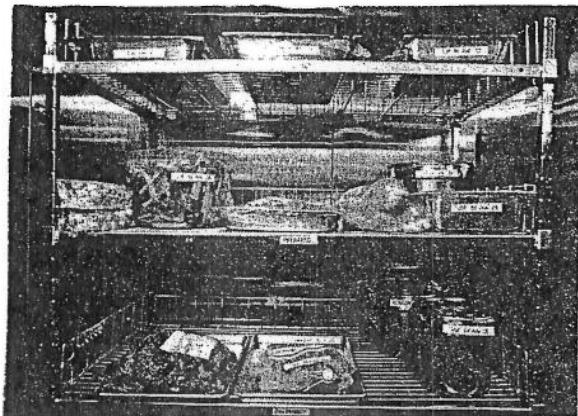
تسلیم گیری گوشت، مرغ، خذای بوری و چه وقت باید مورد قبول واقع شود.

غذا	قبول	رد
خوک	<p>گوشت تازه گوشت گاو، گوسفت، ۴۰ سانتی گرید)</p> <p>درجه حرارت: (۴,۴ سانتی گرید)</p> <p>فارنهات و یا پاینتر.</p> <p>رنگ گوشت گاو: روشن و سرخ مانند آلوبالو. رنگ گوشت گوسفت: سرخ کم خشک، کارتنهای شکسته شده، رنگ. رنگ گوشت خوک: چربی سفید، و کسیف بودن بسته های تاب خورده به اگر بالای گوشت فشار داده شود بعد از برداشتن فشار دوباره به حال اولی خود جمپ کند. ز</p>	<p>رنگ: نسواری و یا سبز گونه نسوارن و سبز، لکه ارغوانی، سیاه و سفید و یا داغ های سبز.</p> <p>ترکیب: نرم و آبگین، چسبوک یا خشک، کارتنهای شکسته شده، کسیف بودن بسته های تاب خورده به دور گوشت، پاکت های پاره شده</p>
مرغ تازه	<p>درجه حرارت: (۴,۴ سانتی گرید) ۴۰ فارنهات</p> <p>رنگ: واقع نشدن تغیر رنگ. ترکیت: سخت بوده و بعد از وارد ساختن فشار دوباره به جای اولی خود جمپ کند. باید در اطراف آن یخ گرد آمده باشد البته یخ تشکیل شده از خود غذا</p>	<p>رنگ: ارغوانی یا سبز گونه و یا لکه سبز در اطراف گلوی مرغ، سیاه شدن نوک بالاهای مرغ، بسوی غیر نارمل.</p> <p>ترکیب: چسبوک بودن زیر بالها و اطراف مفاصل، گوشت نرم.</p>

در ارتباط به ذخیره و مصونیت غذا چندین قوانین وجود داشته که ذیلاً نگاشته میشود.

- ۱- بکاربردن سیستم دور یا FIFO (اول داخل - اول خارج) بطور مثال اگر در عقب یک قطعه چهار ۴ جون ۱۹۹۳ و در قطعه دیگر ۶ جولای ۱۹۹۳ لیل زده شده باشد، قطعه های ۶ جولای ۱۹۹۳ در عقب ۴ جولای ۱۹۹۳ قرار داده میشود و این به ترتیبی است که قطعه کهنه تر اولتر استعمال میشود. هر قطعه که نزد شما میاید آنرا تاریخ و لیل بزنید.
- ۲- در یخچال ها تمامی غذا های خام را زیر غذاهای پخته شده و یا اماده خوراک بگزارید.
- ۳- خانه های یخچال را از ظرفیت های آن بالاتر پر نکنید و غذا ها را روی فرش و کنار دیوار ها ذخیره نکنید.
- ۴- غذای های تاریخ تیرشده را دور بافگنید.
- ۵- غذاها را در ظروف بسته و پاک بگزارید.
- ۶- محلات ذخیره غذا، کراچی انتقال و پطنوس های غذا را خشک و پاک نگهدارید.
- ۷- مواظب حشرات باشید و هر گز کثافت را نزدیک تان نگذارید.

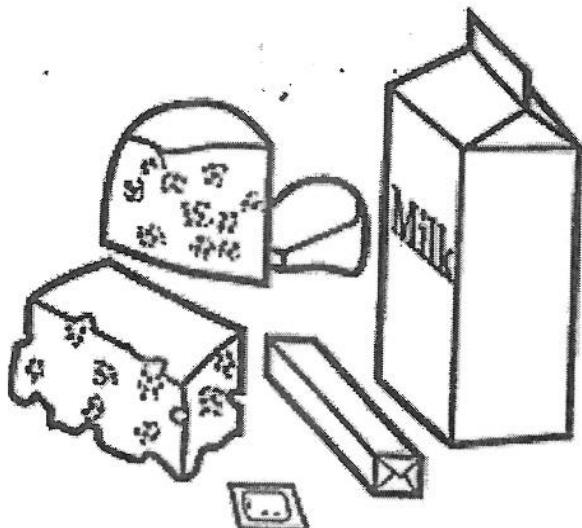
نکته قابل ذکر برای مصونیت غذایی: در ذخیرگاه خشک، غذا را از شعاع افتاب از پایپ ها و لاین های یخچال و سردخانه ها محفوظ نگهداری کنید.



پالیسی های رستورانت من برای ذخیره غذا عبارت است از

غذا	قبول	رد
ماهی تازه	<p>درجه حرارت: (۴,۴ سانتی گرید) ۴۰ فارنهات و یا پاینتر از آن. بوی: عدم موجودیت بوی.</p> <p>چشم: روشن، صفا و پر. ترکیب: فلیش و شکم آن سخت بوده و زمانیکه فشار داده شود، بعداز رها کردن فشار دوباره به موقعیت اولی خود برگردد، با یخ مشکل از گوشت خود ماهی پک یا بسته بندی شده باشد.</p>	<p>رنگ: لکه های سبز و نسواری. بوی: ماهی بوی. چشم ها: فروفته و سرخ. ترکیب: فلیش (قسمتی که ماهی توسط آن از آب اکسجين می گیرد) خشک بوده و در صورتیکه بالای آن توسط انگشت فشار وارد شود، نشان انگشت بعداز بلند کردن فشار به حال خود باقیمی ماند.</p>
ماهی های تازه ایگه دارای سیست می باشند مثلث صدف ها	<p>درجه حرارت: به (۲,۷ سانتی گرید) ۴۵ فارنهات و یا پاینتر از آن. برای ماهی صدف زنده: ۱۷,۲ - درجه سانتی گرید) ۰ (فارنهات) برای محصولات یخ زده، عدم موجودیت زیاد.</p> <p>سیست: بسته، قابل انتقال و زنده بوده. و معلومات ضروری مانند تاریخ وغیره آن موقع تسلم گیری اخذ گردیده و معلومات موصوف را به سوپر وايز محول سازید معلومات مذکور باید الی ۹۰ روز نگهداری شود</p>	<p>قشر یا سیست قسمآ باز بوده که با کوشش و فشار دوباره با هم بسته نمی شوند به معنایین است که صدف ها مرده اند</p>
کرستاسی های تازه (خرچنگ، شرہب)	<p>درجه حرارت: (۷,۲ درجه سانتی گرید) ۴۵ فارنهات یا پائین تر برای خرچنگ های زنده (۱۷,۸ - سانتی گرید) برای محصولات یخ زده که زنده انتقال داده می شوند.</p> <p>- بوی قوی ندارد.</p> <p>چشم و پوست خرچنگ: سخت و قوی</p>	<p>سیست: نرم بوی: قوی شیدید</p>

نکته قابل ذکر مصون ساختن غذا: گوشت ها ، مرغ ، غذای بھری و ماهی ها را فوراً در ریفریجریتور بگزارید . حفاظت این غذا ها به درجه حرارت پائین تر در دوام این غذاها کمک می نماید.



شیر و محصولات شیر:

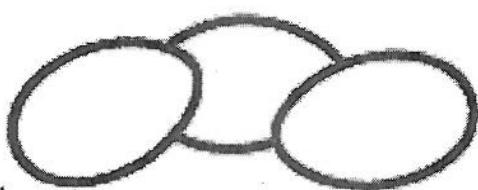
- درجه حرارت: به (۴,۴ درجه سانتی گرید) ۴۰ درجه فارینهات ، و یا پاینتر
- هر گز بدون چک کردن درجه حرارت با ترمومیتر، شیر و محصولات آنرا را تسلیم نشوید
- تعقیم گردیده و قبل از تاریخ انتها تسلیم دهی شوند
- در یخچال یا سرد خانه نگهداری شود.

نکات قابل ذکر در قسمت پنیر:

- پاک بوده ، و سطح بالای آن شکسته و صدمه دیده نباشد
- دارای مزه و ترکیب همیشگی باشد.

تخم ها و محصولات تعقیم شده آن:

- تخم پوست ناشده.
- سرد تسلیم داده شود یعنی از سرد خانه یا یخچال.
- پوست آن باید پاک و سلامت بوده بدون هر نوع درز و شکستگی.
- به شکل AA یا A درجه بندی گردیده و در عقب کارتون وزارت زراعت (USDA) ذکر گردیده.



- کارتون های اصلی در سرد خانه یا یخچال به درجه حرارت غذا (۴,۴ درجه سانتی گرید) ۴۰ درجه فارینهات و پاینتر از آن نگهداری می گردید باشد.

- این کارتون ها را از غذاهایی که بوی غلیظ دارند مانند پیاز وغیره بدور نگهداری کنید.

تخم های یخ گرفتگی:

- درجه حرارت: به (۱۷,۸ - درجه سانتی گرید) ۰ درجه فارنهات و یا پایینتر از آن.
- قبل از تاریخ انتهای تسلیم شده.
- به درجه (۱۷,۸ درجه سانتی گرید) ۰ درجه فارنهات و یا پایینتر از آن نگهداری شده.
- توسط ریفریجریتور یخ آن باز گردد.

تخم های مایع:

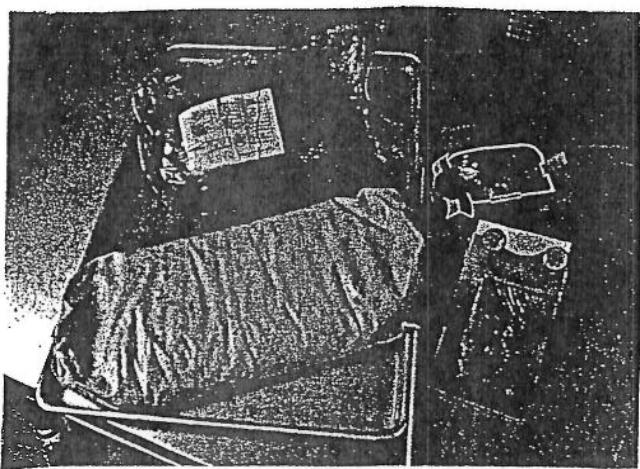
- درجه حرارت: به (۴,۴ درجه سانتی گرید) ۴۰ درجه فارنهات یا پایینتر از آن.
- قبل از تاریخ انتهای تسلیم شود.
- فوراً به سرد خانه یا یخچال ذخیره یا نگهداری شود.

تخم خشک:

- پاکت های دست نخورده.
- تسلیم شده قبل از تاریخ انتهای.
- دریچجال ، یک جای سرد دور از روشنی نگهداری شود.
- بعداز آنکه مایع اضافه می گردد، تمامی آن باید در سرد خانه یا یخچال نگهداری گردد.
- فقط آن اندازه را بکار ببرید که همان لحظه یا وقت از آن استفاده صورت می گیرد.

غذا های اصلاح شده و پاک شده (MAP) (قسمتاً پخت شده و پاک شده)

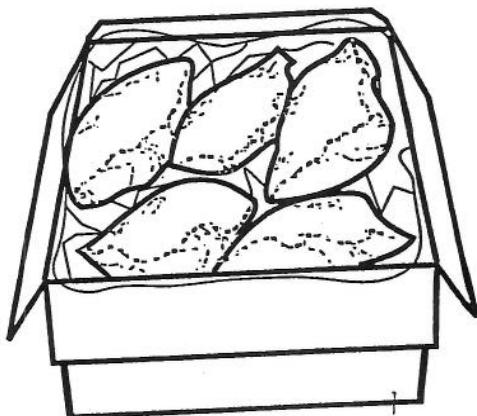
- درجه حرارت در عقب پاکت ذکر گردیده است.
- قبل از تاریخ قابل استعمال تسلیم داده شده و پاکت های آن پاک و بدون پاره گی می باشد.
- در سرد خانه یا یخچال بدرجه ۳۲ الی ۳۵ درجه فارنهات (۱۶,۷ درجه سانتی گرید) ذخیره شده باشد.



ساس وايد) يك اصطلاح فرنسوي بوده و معنى آن تحت خلامي باشد)

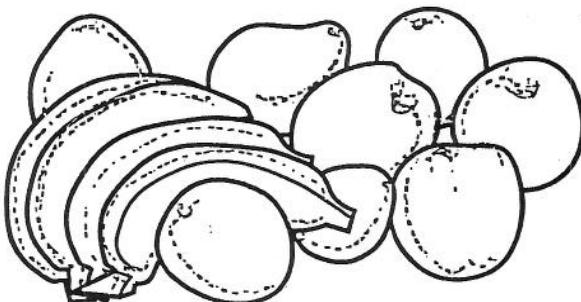
درجه حرارت:

- مطابق درجه حرارت ايکه در پاکت ذكر شده.
- يخ گرفته شده ، به درجه (۱۷,۸-۱۷,۶) درجه سانتي گريدي درجه فارنهات ، يا پاينتر.
- قبل از تاريخ قابل انتها پاکت پاک و غير پاره شده گي جا به جا و تسلیم می گردد.
- به درجه حرارت ۳۴-۳۳ درجه فارنهات (۱۰,۱-۶,۱) درجه سانتي گريدي يخ گرفته گي به درجه ، فارنهات (۸,۱-۸,۷) سانتي گريدي ذخيره و نگهداري شده می باشد.



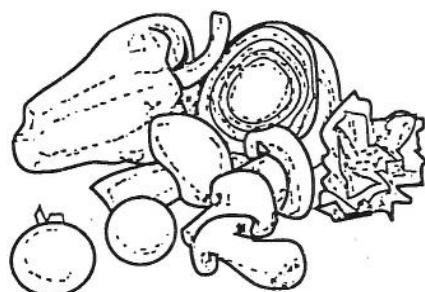
غذاهای يخ گرفتگی:

- درجه حرارت: (۱۷,۸-۱۷,۶) درجه سانتي گريدي يا پائين ترايتناي آيس کريم به درجه ۶ الی ۰ ، (۱۲,۲-۱۴,۴) درجه سانتي گريدي).
- درصورت يکه علائم دو باره يخ گرفتن غذا محسوس شود ، غذا را رد نمائيد.
- مایع و یا مایع يخ گرفتگی در روی کارتون دیده شود.
- توته های بزرگ يخ روی غذا.
- تغير شكل داشتن کارتون ها و محصولات.

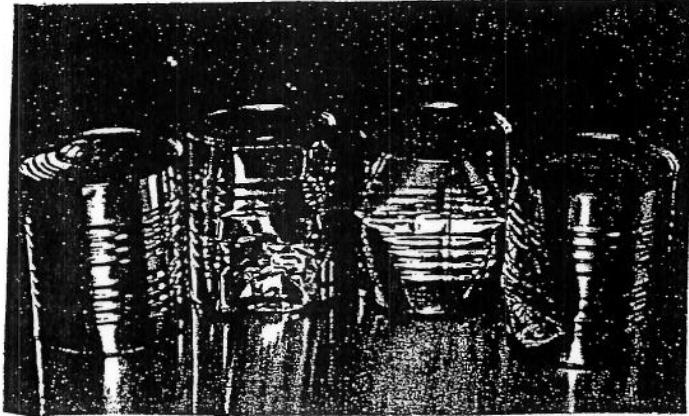


میوجات و سبزی جات:

- بدون علائم موجودیت پوپنک حشره و ضایعات تسلیم داده شده باشد.
- از شپلیدن، انگشت داخل کردن و دست زدن غیر ضروری خود داری کنید.



اشیای قطعی شده گی:



قطعی های تخریب شده را رد نماید.

- علایمی که در نظر گرفته شوند عبارتنداز:

- پندید گی قسمت بالا یا پائین قطعی

- لیک شده گی.

- کم شده گی و تخریب سرغوجه و یا مهرلاک.

- زنگ.

- عدم و یا خوانا نبودن لیل.

اخطراریه:

محتویات قطعی خراب شده را نچشید - زیرا احتمال خطر مريضی شدید می رود.

به همین دلیل هرگز میوه ها و سبزی جات قطعی شده خانگی را قبول نکید.

اشیای خشک:



- در کارتنهای پاک، خشک و سالم تسلیم داده شوند.

- موجودیت حشره روی فرش و ریخته گی کمی حبوبات را روی کاغذ قهوئی چک کنید.

- در صورتیکه حشره ملاحظه شود محموله را رد نماید.

برخورد با غذای فاسد، متن و تاریخ تیر شده.

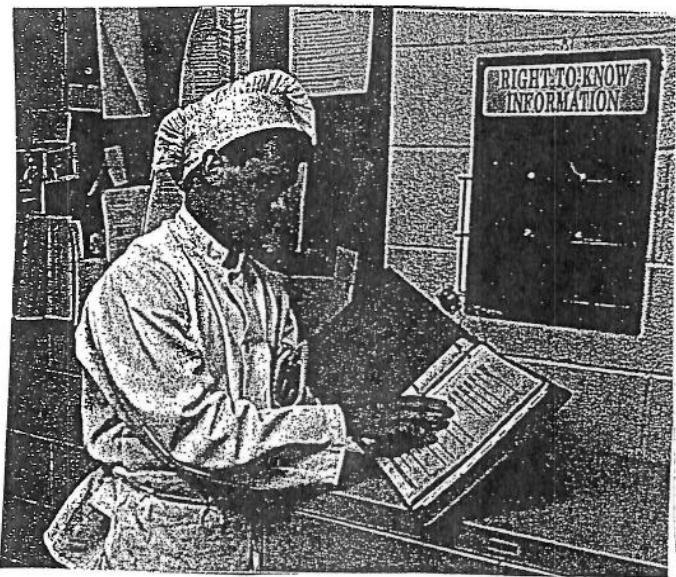
قانون ابتدائی برخورد با غذای خراب هدایت میدهد که: در صورتیکه از فاسد شدن غذا مشکوک بودید، آنرا بدور افگنید.

حفظ و نگهداری مواد کمیابی (لوازم پاککاری) سرویس غذا:

۱- لوازم پاککاری (مواد کمیابی) را در ظروف و قطعی های اصلی خودشان و یا در دیگر ظروف که بسیار بشکل واضح لیل داشته باشد حفظ و نگهداری گنید.

۲- لوازم پاککاری (مواد کمیابی) را هرگز در ظروف غذا نگهداری نکنید.

و برعکس غذا را نیز در ظروف و لوازم پاککاری (مواد کمیابی) حفظ و نگهداری نکنید.



- ۳- مواد کمیاولی (لوازم پاککاری) را از محل ذخیره و داد و گرفت مواد غذائی دور نگهدارید.
- ۴- از تماس مواد کمیاولی با غذا جلوگیری کنید، هر غذائی را که متن شده باشد بدور افگنید.
- ۵- چیزهای ریخته گی و چه شده گی را به موقع پاک کنید.
- ۶- قبل از برگشت بالای کار دست تان را بشوید و در صورت ضرورت یونیفارم تان را تبدیل کنید.

نکته قابل توجه به مصنوبیت غذائی:

در رابطه به معامله به مواد (MSDSS) تمام هدایت را مطابق صفحه معلوماتی مصنوبیت مال و لوازم کمیاولی در نظر بگیرید. بر علاوه اگر یک مواد کمیاولی در یک ظرف کوچک جا بجا شده باشد، محتويات و خطرات آنرا روی یک لیل نوشته به آن نصب کنید و ظرف را درجای محفوظ نگهدارید.

تمرین آموزشی نمبر ۳

۱- غذای خام را شما باید در کدام قسمت سرد خانه یا ریفریچریتر نگهداری کنید؟

- الف) در قسمت بالائی دیگر غذاها.
- ب) پایین غذاهای اماده خواراک.
- ت) روی فرش.

۲- بعداز آنکه روی تخم خشک آب اضافه می کنید، شما آنرا باید در جای ذیل نگهداری کنید.

- الف) در یخچال
- ب) روی میز کونتر.
- ج) سرد خانه (ریفریچریتر)

۳- صحیح یا غلط: اگر موقع تسليم گیری در قسمت مصنوبیت یک محموله شک دارید با سوپر وایزر خود در تماس شوید.

۴- صحیح یا غلط: تخم پوست ناشده باید در یخچال یا سرد خانه نگهداری شود.

۵- دو علامت یخ گرفتگی مجدد را در غذای یخ گرفتگی جدید ارائه دارید.

(۱)

(۲)

درس چهارم : تهیه و سرویس غذای مصون:

مقدمه : چرا تهیه و سرویس غذا برای مصونیت غذا مهم است ؟

در صورتیکه غذا مکرراً برای مدت طولانی دست به دست گردد امکان شیوع باکتریا میرود برای جلوگیری از شیوع باکتریاها بسیار مهم است

که به یاد داشته باشیم که غذای گرم و غذای سرد را سرد نگهداری کنیم .

هدف شما عبارت از محدود ساختن وقت تسلیم دهی ، حفظ درجه حرارت مناسب و همچنان محدود ساختن خطر انتانی شدن غذا توسط

دستان شما وغیره چیزها میباشد .

چطور از مداخله انتانات بعد از تهیه یک غذا و قبل از سرویس غذا جلوگیری به عمل آید :

۱- دستان خویش را مکرراً در صورت ضرورت بشویید ،

خصوصاً بعد از تماس و برخورد با غذای خام

۲- از تماس دستان لوج با غذای پخته و آماده تا سرحد امکان

جلوگیری کنید.

۳- تمام ظروف اشپزخانه و سطوحی که به غذا تماس میکند

باک و تعقیم گرددند ، به خصوص چاقوها و تخته ایکه برای

قطع غذا از آن کار گرفته میشود، بعد از استفاده و یا تبدیلی

غذا به غذای دیگر نیز مورد پاکاری و تعقیم قرار گیرند.

غذا را از ساحه زون خطر درجه حرارت خارج نگهداشتن:

۱- وقت موجودیت غذا را در درجه حرارت ساحه زون خطر محدود نگهدارید ، بخاطر داشته باشد که بعد از تسلیم گیری الی سرویس

غذانه باید برای مدت بیشتر از چهار ساعت در ساحه زون خطر نگهداری نشود.

۲- برای گرفتن درجه حرارت از ترمومیتر غذای خود استفاده نماید.

۳- سیستم پخت بترتیب را بکار ببرید (تهیه غذا به مقدار کم .

• چیز را که ضرورت دارید بخ اش را آب بسازید و در ریفریجرینر نگهدارید.

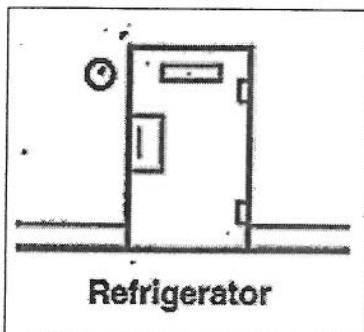


• نقطه به پخت مقداری بپردازید که می توانید در ظرف ۴ ساعت آنرا آماده سازید.

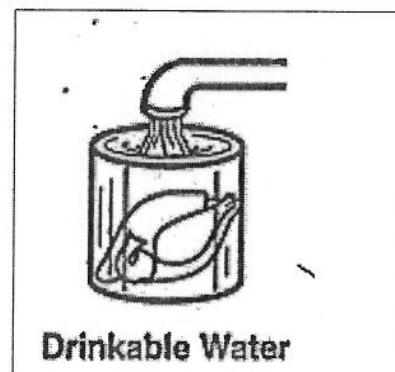
• اگر می خواستید کار دیگری انجام دهید غذا را در ریفریجریتر بگذارید، البته بعداز تهیه آن.

• کوشش کنید غذا را نزدیکتر به وقت سرویس آن پخته کنید.

نرم یا آب ساختن مصون غذا



۱- در سردخانه ها غذاهای اماده خوراک را طوری جابجا سازید که یک مقدار جای را برای جابجا کردن اقلام بیشتر مانند کتابها، ترکی (گوشت نوع پرنده) نیز خالی بگذارید آب شدن یخ اینها ممکن یک الی سه روز را دربر گیرد . در اطراف غذاهای در حال آب شدن بخاطر گذر هوا فاصله بگذارید.

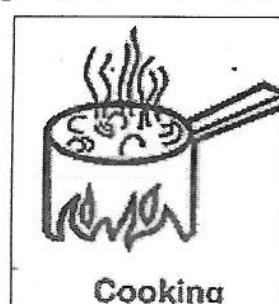


۲- تحت آب جاری قابل نوشیدن به درجه حرارت ۲۱,۱ درجه سانتی گرید (۷۰ درجه فارنهایت) و با استفاده از یک ظرف غذا بگذارید ، توجه داشته باشید که آب کردن) استفاده میکنید بالای دیگر غذا و یا ظرف که با از نرم ساختن یخ یا مایع کردن غذا ظروف استفاده شده را

یا پایین تر از برای مدت دو ساعت آب را که به منظور نرم کردن (غذا تماس میکند پاشیده نشود. بعد پاک و تعقیم سازید.

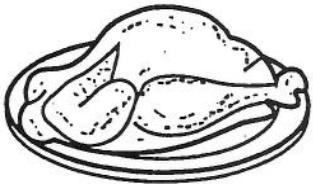
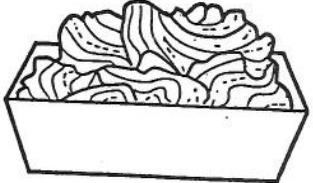
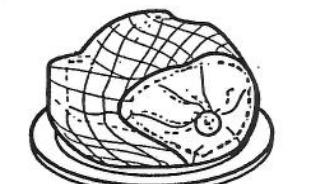
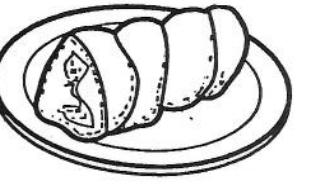
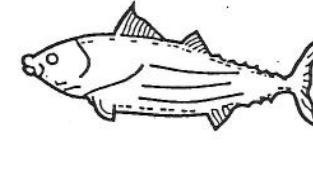


۳- استفاده از مایکروویف ، فقد زمانی که غذا فوراً پخته شود و یا اینکه شما بخواهید به پخت خاتمه بدهید.



۴- قسمتی بخش از پروسه پخت و پز بطور مثال همبرگر و شرمپ میشود که بعضی در حالیکه یخ گرفته هستند پخت و پز گردند . نقطه قابل یاداشت مصونیت غذا : هر گز غذا را به درجه حرارت اطاق نرم یا آب نسازید.

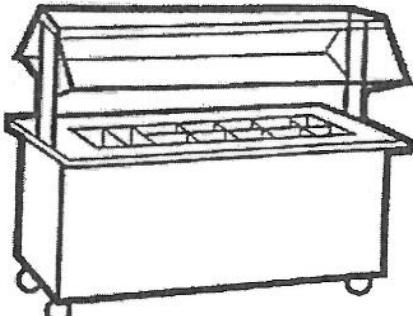
حداقل هر غذا را به اندازه درجه حرارت مورد نیاز داخلی آن پخت کنید.

	مرغ، قیمه، گوشت میده و غذای پروسس شده (۷۳,۹ درجه سانتی گرید)، ۱۶۵ فارنهات برای ۱۵ ثانیه، قیمه و گوشت را اول پخت کنید و بعد آن را پارچه کنید
	گوشت پارچه شده (به شمول گوشت گوساله و خوک) ۱۵۵ فارنهات (۶۸,۳ سانتی) گرید برای مدت ۱۵ ثانیه
	گوشت ماهی، خوک و تخم های که در بسته های قابل سرویس هستند، ۱۵۵ فارنهات (۶۸,۳ سانتی گرید) برای ۱۵ ثانیه، ۱۵۰ فارنهات (۶۸,۵ سانتی گرید) برای یک دقیقه یا ۱۴۵ فارنهات (۶۸,۶ سانتی گرید) برای ۳ دقیقه
	کباب گوساله ۱۴۵ فارنهات (۶۲,۸ سانتی گرید) برای ۳ دقیقه و یا ۱۴۰ فارنهات (۶۰ سانتی گرید) برای ۱۲ دقیقه؛ ۱۳۰ فارنهات (۵۴,۴ سانتی) برای ۱۲۱ دقیقه
	گوشت ماهی، گوشت گوساله، گوشت گوسفند، گوشت گاو، تخم جوش داده و دیگر غذا های که درین جاست نگردیده، به فرمایش مشتری برای سرویس فوری ۱۴۵ فارنهات (۶۲,۸ سانتی گرید) برای ۱۵ ثانیه

روش های عام برای حفظ غذاهای گرم و سرد:

- غذای تازه را بالای غذا کهنه اضافه نکنید.
- از کف گیر و قاشق های دسته دراز برای سرویس غذا استفاده کنید، تا آنکه دست شما از غذا فاصله داشته باشد. زمانیکه این ظروف مصروف نیستد، دهن قاشق باید در غذا بوده و دسته آن بطرف بالا باشد، و یا هم تحت آب روان آشامیدنی.

- غذاها را بطور منظم جوش بدھید.
- ظروف را پوشیده نگهدارید.
- غذا تحت درجه یک حرارت مناسب انتقال داده و ظروف آنرا بخاطر جلوگیری از انتانات تحت پوشش قراردهید.
- کراچی‌ها، پطنوس‌ها و ظروف تعقیم سازی باید پاک و تعقیم باشند. بخاطر پاککاری و تعقیم سازی به درس پنجم مراجعه کنید.

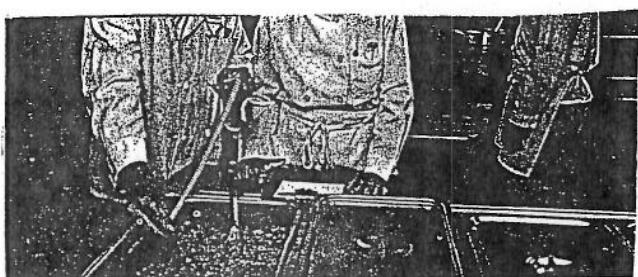


گرم نگاه کن:

لوازم گرم نگاه کن شامل میزهای بخار، الماری حرارتی وغیره می باشند. ذیلاً بعضی نکات مصونیت غذائی است که برای گرم نگه داشتن غذا نگاشته می شود.

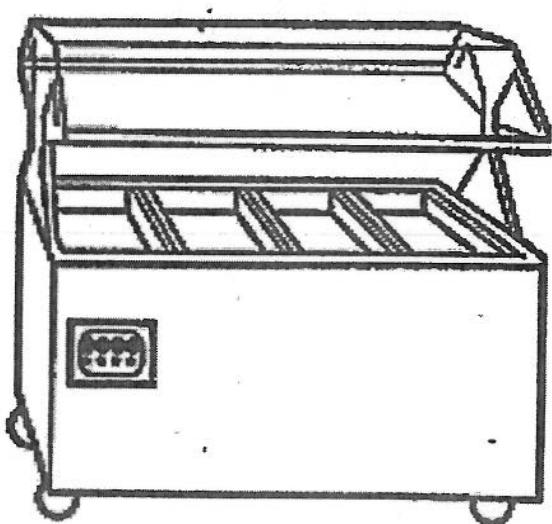
- غذاهای گرم را بدرجه حرارت ۱۴۰ درجه فارنهایت (۶۰ درجه سانتی گرید) و یا بلند تر نگهدارید.

- درجه حرارت غذای گرم را در اضافه تر از یک محل حداقل هر دو ساعت بعد یکبار اندازه گیری کنید متوجه باشید که درجه حرارت خود غذا را اندازه گیری کنید، نه اینکه لوازمیکه غذا در آن حفظ می گردد.
- غذای تازه پخته شده را با غذای قبل پخته شده در گرم نگاکن ها اضافه نکنید.



سرد نگاه کن:

- غذای سرد را به ۴۰ درجه فارنهایت (۴۴ درجه سانتی گرید) و یا پایینتر از آن نگه دارید.
- درجه حرارت غذای سرد را هر چهار ساعت بعد اندازه گیری کنید. بیاد داشته باشید که درجه حرارت خود غذا را اندازه گیری کنید، نه اینکه لوازم ایکه غذا در آن حفظ می گردد.



سبزیجات زینتی غذا باید پاک شسته شوند و در صورتیکه با غذا آلوده شده باشند باید تبدیل گرددند.

- یخ غذا است و باید از آب پاک آشامیدنی ساخته شده باشد. اگر یخ با غذا آلوده شود آنرا تبدیل نمائید.

- غذای تازه را با غذائی که قبل در سردنگاه کن گذاشته شده مخلوط نکنید.
- غذای های پاک شده مستقیماً بالای یخ نگذارید.

- بگذارید، اولاً آنها یخ بسته کنند، بعد آنها را در یک ظرف آهني جابجا ساخته و روی یخ بگذارید.

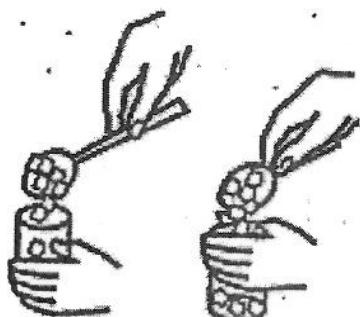
- چراغ‌های سرد نگه کن را طوری ترتیب سازید که حرارت آن بالای غذا اثر گذار نباشد.

سرویس مصون غذا:

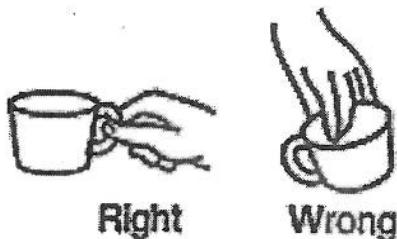
به آن قسمت هایی که غذا و یا هم دهن مشتریان تماس می کند، دست نزنید. ذیلاً دیگر نکات قابل ذکر سرویس می باشد.

- از قسمت زیرین و یا بغل های قاب ها محکم بگیرید.
- از دسته و یا هم از قسمت پائین گیلاس ها محکم بگیرید.
- برای انتقال ظروف نقره ؓی از دسته های آنها استفاده کنید.
- یخ را با چمچه دسته دراز و ظروف ایکه نشکنند بگیرید، هر گز از گیلاس، کاسه،

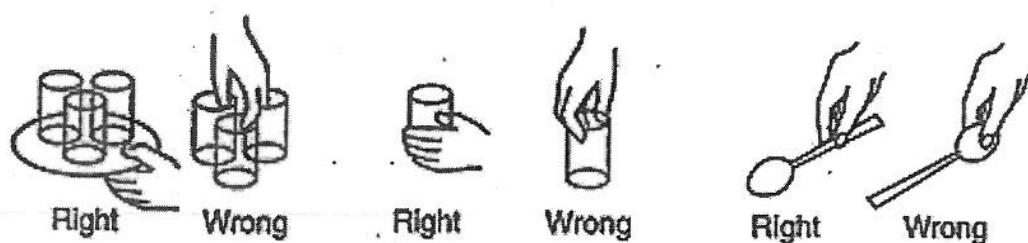
پیاله و چمچه بدون دسته استفاده نکنید.

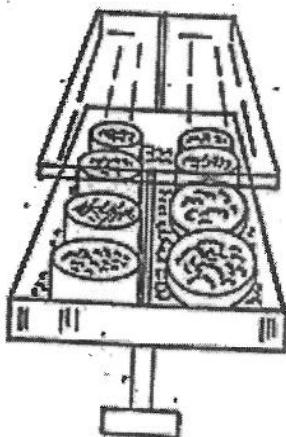


Right Wrong



Right Wrong





جائیکه خود هر شخص برای خود غذا سرویس می کند.

- توجه کنید که محافظت کن های غذا در جریان سرویس پابرجا باشند.

- قاب ها و ظروف استعمال شده را برداشته و قاب های نورا در اختیار مهمانانیکه روی میز غذا می آیند بگذارید.

- تمام غذا ها و ظروفی را مشتریان با آن تماس گرفته، منتن شده اند، یا افتیده اند، ریخته اند، نزدیک شان صرفه صورت گرفته، برداشته و رد عوض غذای نورا جایشین آن کنید.

سود ساختن غذای گرم:

اداره غذا و دوا در سال ۱۹۹۷ ۶ ساعت سردسازی را در دو مرحله سفارش نمود:

- ۱- از ۱۴۰ درجه فارنهات (۶۰ درجه سانتی گرید) تا ۷۰ درجه فارنهات (۲۱,۱ درجه سانتی گرید) در دو ساعت.

- ۲- از ۷۰ درجه فارنهات (۲۱,۱ دزلجه سانتی گرید) تا ۴۱ درجه فارنهات (۵,۰ درجه سانتی گرید) در ظرف چهار ساعت.

از مراحل ذیل برای سرد سازی سریع غذا از ۱۴۰ درجه فارنهات (۶۰ درجه سانتی گرید) تا به ۴۰ درجه فارنهات (۴,۴ درجه سانتی گرید) و یا پایینتر استفاده به عمل آورید.

- با استفاده از یکی از طرق های ذیل غذا را به مقدارهای کوچک تقسیم نمائید

- پارچه های بزرگ گوشت را به پارچه های کوچک تبدیل نمائید.

- از ظرف میان تهی یخ گرفنگی استفاده کرده غذای زخیم را به عمق حداقل ۴ انج در بین آن جاگزین کنید.

همچنان غذای تنگ یا باریک را از قبیل گوشت مرغ به عمق حداقل ۳ انج در آن ظرف میان خالی جابهجا ساخته و بعداً این ظرف ها را در خانه بالای سرد خانه بگذارید. بعد از آنکه غذا سرد شد، روی آنر پوشانید.

- یک دسته غذای پخته را می توانید با استفاده از یک یخدان سرد سازید، غذا را در یک ظرف کلان جا به جا ساخته و در اطراف

آن غذای گرم، آب سرد و کلوله های یخ را جاگزین سازید.

در صورت ضرورت به مقدار یخ آن به افزایید.

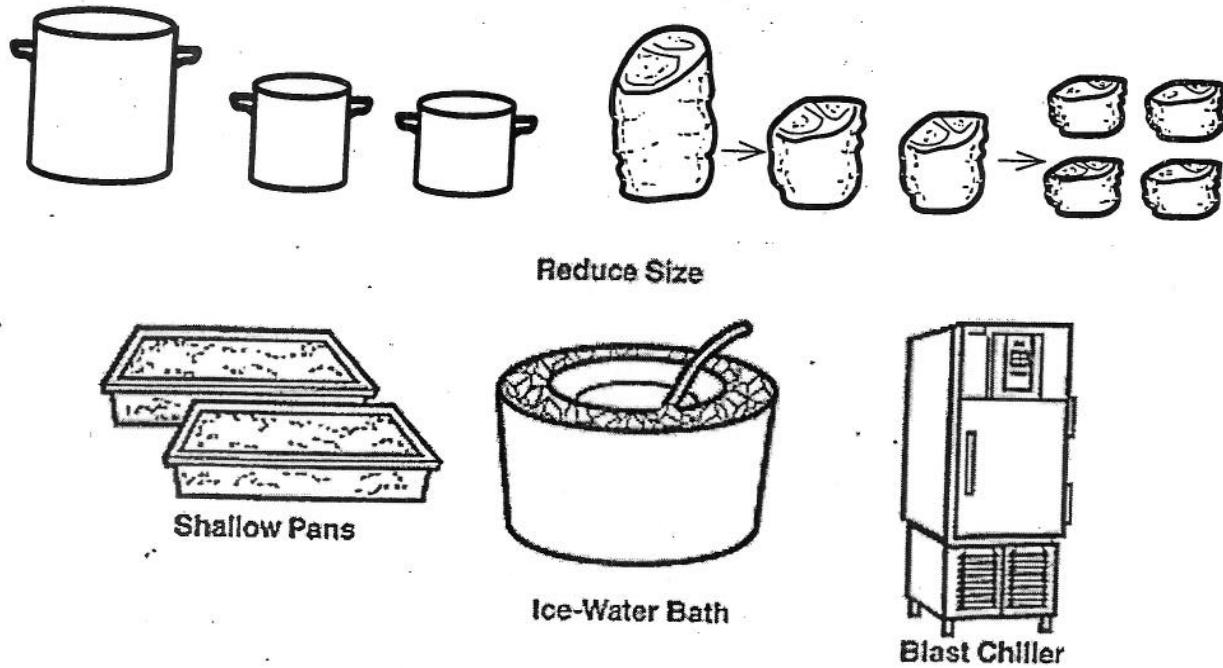
ظروف غذا را در یک یخچال مخصوص (Blast chills) (در صورتیکه در رستورانت شما موجود باشد) یخاطر زود سرد شدن بگذارید.

- جهت اینکه سرعت سرد شدن برای تان هویتا شود، درجه حرارت غذا را در بستر از یک قسمت آن اندازه گیری کنید.

- برای سرد ساختن غذای گرم ایکه مقدار شان زیاد است از ریفریجیریتر و یخچال ها استفاده نکنید.

- غذا ها را به طور منظم تعقیم کنید، (از طریق حرارت دادن).

- غذا ها را لیل بزنید، البته با ذکر نوع غذا، تاریخ و وقتیکه غذا تهیه گردیده است.



تکته قابل ذکر مصونیت غذا:

اگر غذا در مدت ۶ ساعت به ۴۰ درجه فارنهایت (۴,۴ درجه سانتی گرید) سرد نمی شود، آنرا به دور افگیند.

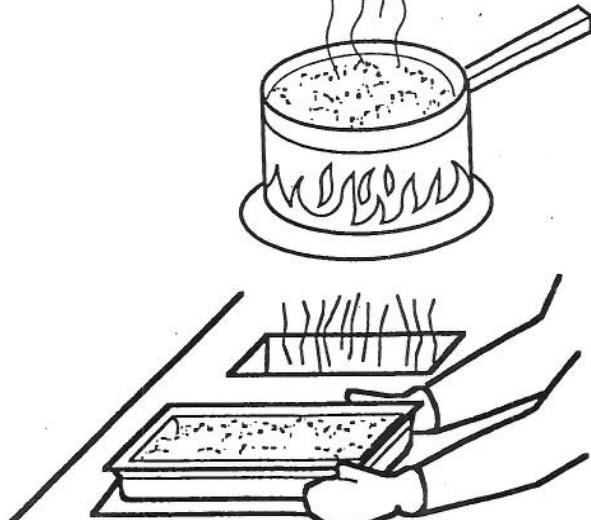
اگر معلوم می شود که غذا در ظرف دو ساعت به ۷۰ درجه فارنهایت (۲۱,۱ درجه سانتی گرید) سرد نمی شود، آنرا بدرجه ۱۶۵ درجه فارنهایت (۷۳,۹ درجه سانتی گرید) و یا بیشتر برای مدت ۱۵ ثانیه در ظرف دو ساعت حرارت داده، درصورت امکان فوراً غذا را نوش جان کنید.

گرم کردن دوباره غذا برای سرویس:

در ظرف دو ساعت غذا را حداقل بدرجه ۱۶۵ فارنهایت (۷۳,۹ درجه سانتی گرید) و یا بلند تر از آن برای مدت ۱۵ ثانیه حرارت دهید. اگر غذا نتوانست در ظرف دو ساعت دوباره حرارت بگیرد، شما باید آن را دور به افگیند.

- غذائی را که دوباره استعمال می شود، با قسمت از غذای تازه مخلوط نکنید.
- غذا را صرف یکبار حرارت دهید.

تکته قابل ذکر مصونیت غذائی: هر گز لوازم گرم نگه کن ها را به منظور گرم کردن مجدد غذا استعمال نکنید. لوازم گرم نگه کن غذا به قدر کافی گرم نمی کند که سبب مرگ باکتریا ها شود.



روش و طریقه سرویس، اماده گی و تدارکات رستوران من عبارتند از:

کافی یا کافی گرم که باکتریاها را بکشد.

تمرین آموزشی نمبر -۴

- ۱- صحیح یا غلط: اگر شما به تعداد ۵۰ عدد سینه مرغ را در یک روز به خصوص اماده می سازید، شما باید تمام ایشان را در یک وقت از ریفریجریتر (سرد خانه) بیرون کشیده تازمانی بیرون بمانند که کار شما تمام شود.
- ۲- از دو طریقه مصنون نرم ساختن یا آب ساختن غذای یخ گرفته نام بیرید.

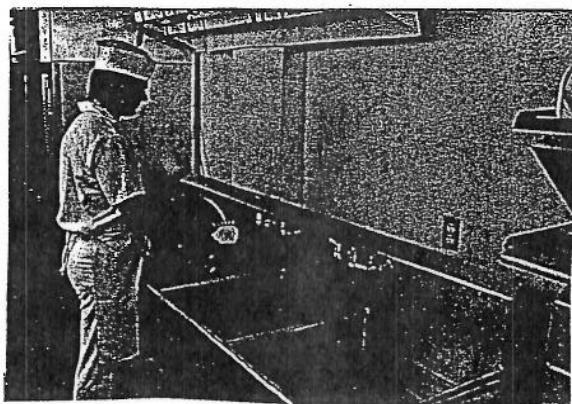
-۱

-۲

- ۳- لوازم گرم نگاه کن باید غذاها را به کدام درجه حرارت نگه داری کند؟
 - الف) ۱۲۰ درجه فارنهایت (۴۸,۹ درجه سانتی گرید)
 - ب) ۱۳۰ درجه فارنهایت (۵۴,۴ درجه سانتی گرید)
 - ج) ۱۴۰ درجه فارنهایت (۶۰ درجه سانتی گرید)

- ۴- صحیح یا غلط: یک مقدار زیاد هم (گوشت خوک) باید در ریفریجریتر (سرد خانه) سرد ساخته شود.
- ۵- صحیح یا غلط: غذا را بدرجه ۱۶۵ فارنهایت (۷۳,۹ درجه سانتی گرید) و یا بالاتر از آن برای مدت ۱۵ ثانیه در مدت ۲ ساعت دو باره گرم کنید و یا آنرا بدور به افگیند.

درس پنجم: پاکاری و تعقیم سازی



مقدمه: فرق بین پاکاری و تعقیم سازی چه است؟

پاکاری یعنی دور کردن چرک و لکه های که در سطوح اشیا قابل دید بوده و با استفاده از آب گرم، صابون و آبکشی توسط آب آشامیدنی شست و شوی میگردد. تعقیم: کم کردن تعداد از میکروبها مضر توسط آب گرم و محلول های کیمیاوی تعقیم کننده.

چه وقت تعقیم سازی و پاکاری صورت گیرد:

۱- تمام ظروف و لوازم آشپزخانه که با غذا تماس میکند باید تعقیم، شست و شو و آبکش گردد.

- بعد از هر بار استفاده.

بعد از وقهه ها یا زمانی که محصولات تبدیل میگردد.

-

حداقل هر چهار ساعت بعد در صورت که سامان آلات متواتر مورد استفاده قرار گیرد.

-

روز یک مرتبه برای سطح منقل های کباب پزی و دیگر سطوح که روی آن غذا پخته میشود.

-

پاک کاری و تعقیم میزها، لوازم (به شمول تخته های که روی آن غذا قطع میشود)، و ظروف غذا

پاک کاری و تعقیم توسط دست:

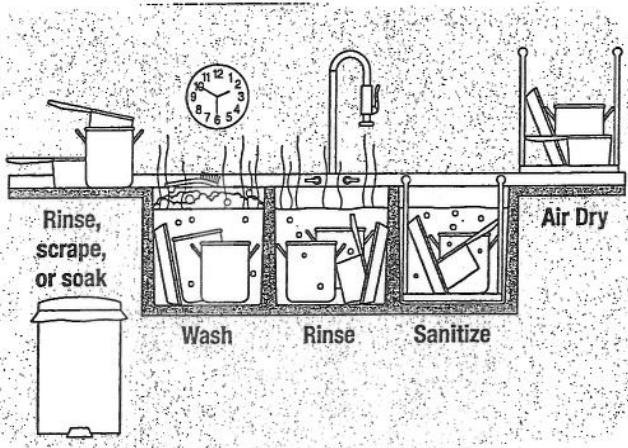
یک ظرف شویی سه خانه یی برای شستن توسط دست مورد استفاده قرار میگیرد. جهت انجام این وظیفه ۵ مرحله ذیل وجود دارد

۱- تراشیدن، تر کردن و تنظیم کردن.

۲- در خانه اول ظرف شوی لوازم را پاک شسته و بالای آن محلول پاک کننده اضافه میگردد.

۳- در خانه دوم ظرف شوی لوازم با آب گرم قابل

نوشیدن آب کش میگردد.



۴- در خانه سوم ظرف شوی، لوازم با استفاده از ذیل

تعقیم میگردد.

- محلول کیمیاولی تعقیم کننده و یا.

- آب گرم به درجه حرارت ۱۷۰ درجه

فارنهایت (۷۶,۷ درجه سانتی گرید) برای

سی ثانیه بالای آن رها کنید، برای گذاشتن

ظروف از سبتهای عمیق و شکافدار استفاده شود.

۵- توسط خشک کن هوا، نه توسط صافی.

چطور با استفاده از ماشینهای ظرف شویی، پاکاری و تعقیم سازی صورت بیگیرد

۱- جریان آب، تراشیدن و در آب گذاشتن.

۲- اقلام را طوری در ماشین بگزارید که تمام ظرفهای آن ها، توسط ماشین آب پاشی و آب کشی شود.

۳- مطابق هدایت تولید کننده ماشین را چالان و استعمال نمایید.

۴- برای خشک کردن اقلام از خشک کن استفاده کنید نه از صافی.

چطور سامان آلات نصب شده را پاک و تعقیم کرد:

سامان آلات نصب شده باید از همدیگر جدا گردید و به شکل جداگانه پاکاری و تعقیم گردد.

چطور؟

۱- توجه نمایید که سوچ سامان گل شده باشد.

۲- پلک سامان برق را بکشید.

۳- بخش های قابل باز کردن را یاز کنید.

۴- هر قسمت آنرا را طوری پاک و تعقیم کنید که تیغه های تیز و نوکهای آنها با جسم تان تماس نکند.

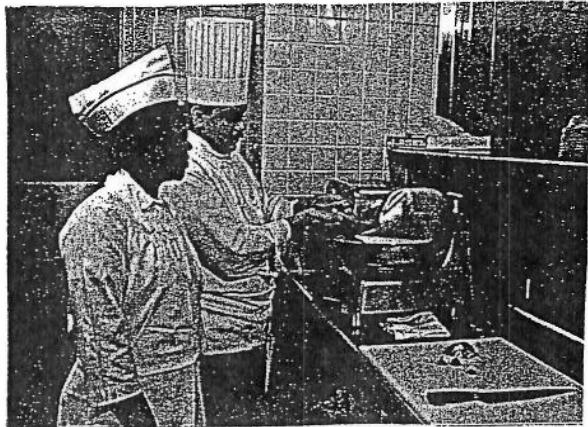
۵- مطابق هدایت تولید کننده با استفاده از لوازم تعقیم کننده، دیگر سطوح را نیز تعقیم و آب کشی نمایید.

۶- قبل از آن که تمام پرزه جات را با هم بسته کنید توسط خشک کن آبهای آنرا خشک کنید.

۷- هر پرزه که در جریان بسته کاری ماشین یا سامان مورد استفاده قرار گرفته دوباره تعقیم و پاک گردد.

خطاریه :

زمانیکه از پاک کننده و تعقیم کننده استفاده میکنید
تمام هدایات را در نظر بگیرید.



استعمال و نگهداری صافی ها:

صافی های مختلف باید برای اقلامی استفاده شود که:
• به غذا تماس میکند مثلًا سامان.

- به غذا تماس نمی کند مثلًا روی میزها.

هر صافی را با محلول های تعقیم سازی سطوح غذا و غیر غذا در سبد های جداگانه نگهداری کنید.

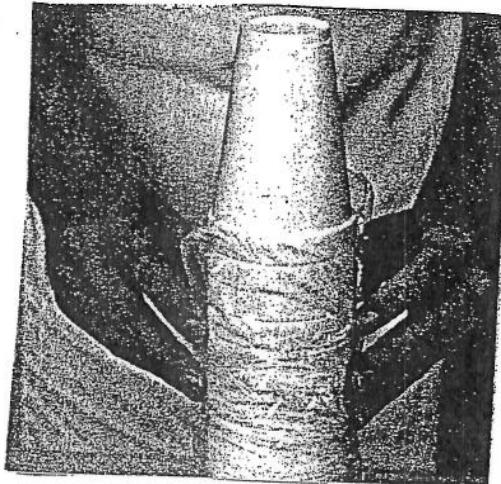
چطور ریختگی های روی فرش را پاک کرد.

- شما چیزهای ریخته شده را به مجردی که با آنها برمیخورید پاک کنید.
- در صورت اتفاق افتیدن ریختیگی، زمانیکه عقب افزار پاک کاری می روید، از یکی از همکاران خود طلب کمک نموده، تا ایشان مشتریان را رهنمائی کرده و از تماس شان به آن محل جلوگیری گردد.
- از یک پاس پاس، سطل و محلول پاکاری مناسب استفاده کنید.
- تمام لوازمی که در دوران پاکاری فرش بینجا شده اند الی خشک شدن فرش دوباره تنظیم شوند.
- تمام لوازم پاکاری را به محل تعیین شده آنها برسانید.
- قبل از برگشت به کار دست های خود را بشویید.

محلول های پاکاری در رستورانات من عبارت اند از:

اقلام - یکبار مصرف

اقلام یکبار مصرف، صرف یک مرتبه استعمال شده و بعداً به دور افگنده میشوند.



- این اقلام باید در بسته های سربند بوده و روی فرش نگهداری نشوند.
- قبل از باز کردن اقلام یک بار مصرف دست هایتان را بشوئید.
- به سطوح که به غذا یا دهن مهمان تماس میکند تماس نکنید.
- افزار پاکاری را پاک و صاف نگهدارید.



دور کردن کثافات بجا مانده

۱- از خریطه های پلاستیکی شفاف و یا پاکتهای مقاوم ضد نم که در مقابل حشرات و لیک شدن مقاومت دارند استفاده کنید.

۲- خریطه های کثافات را در بین خریطه ضد لیک ، ظروف آهنى که آب آن لیک نمی شود و کثافات دانی های سرپوش دار بگزارید.

۳- کثافات دانی های لکه دار را همیشه شست و شو کنید.

۴- بخاطر جلو گیر بوى و حشرات ، کثافات را مکرراً به دور بافگندي.

۵- همیشه بعد از دور انداختن کثافات دستان خود را بشوئید.

تمرین آموزشی شماره پنجم:

۱- صحیح و یا غلط: تعقیم ساختن یعنی کم کردن میکروبهاي مضر توسط آب بسیار گرم و محلول های تعقیم سازی.

۲- اگر شما جهت پارچه کردن گوشت برای تهیه کباب گوشت گاو بلا وقفه از یک وسیله پارچه کننده (چاقوی کلان) کار می گیرید، در

آن صورت این وسیله ها باید به مدت ذیل تحت پاکاری و تعقیم قرار گیرد .

الف - بعد از هر چهار ساعت.

ب - روز یک مرتبه.

ج - هفته یک بار .

۳- صحیح و یا غلط: ضروری است که قبل از گذاشتن ظروف در تعقیم کننده (ماشن ظرف شویی) آنها را به طور مکمل آب کشی نماید .

۴- از ۵ مرحله پاکاری توسط دست نام بیگیرد که بعد از تعقیم سازی دست شوئی صورت میگیرد.

(۱)

(۲)

(۳)

(۴)

(۵)

(۶)

۵- از دو چیز مهم نام ببرید که در موقع نگهداری و برخورد با اقلام یکبار مصرف باید در نظر گرفته شوند.

(۱)

(۲)

نتیجه گیری:

تبیکات:

شما رهنمایی سرویس غذایی مصون را خوانده و تکمیل کردید. این رهنمایی را با خود نگهداشته و در امور کار خویش از آن استفاده به عمل آورید.

بخارت داشنه باشد که سرویس غذایی مصون از خود شما آغاز میشود.

کلید جوابات برای تمرین های آموزشی:

درس اول : حفظ الصحه شخصی

۱- صحیح ، صفحه ۵

۲- C ، صفحه ۵

۳- صحیح ، صفحه ۵

۴- صفحه ۶

۱- سرو کار و معامله با غذای خام.

۲- دست زدن و تماس با موی ، روی و جسم تان.

۳- صرفه کردن و حتسه زدن.

۴- سگریت کشیدن.

۵- خوردن و نوشیدن.

۶- پاک کردن.

۷- کشیدن کثافت.

۸- تماس با هر چیزی که سبب متنن شدن دستها گردد .

۵- صحیح ، صفحه ۸

درس دوم : استفاده از ترمومیترها و داشتن کتاب ثبت و ریکارد درجه حرارت.

۱- غلط ، صفحه.

۲- صفحه ۱۱ و ۱۲

۱- ترمو کیبل.

۲- ترمومیتر دیجیتال.

۳- ترمومیتر دو راد میله آهی.

۴- عقربه نشان دهنده وقت درجه حرارت.

۵- ترمومیترهای که برای اندازه گیری ، شیرنی ، گوشت و برشانی روی روغن از استفاده میشوند .

۳- درست - صفحه ۱۴

۴- C ، صفحه ۱۴

۵- درست- صفحه ۱۰

درس سوم : تسلیم شدن و نگهداری مصون غذا

۱- B-۱ ، صفحه ۱۹

۲- C-۲ ، صفحه ۲۳

۳- صحیح ، صفحه

۴- غلط ، صفحه

۵- صفحه ۲۴

۱- مایع و یا هم مایع بخ گرفتگی:

۲- توته های بخ گرفتگی کلان.

۳- کارتن و محصولات سو شکل پیدا کرده و غیر عادی .

درس چهارم : آماده و سرویس غذای مصون.

۱- غلط ، صفحه ۲۷

۲- صفحه ۲۸

۱- تحت سردی ، ریفریجریتر (سردخانه)

۲- تحت آب جاری نوشیدنی

۳- در مایکرویف ، اما فقط زمانی که پخت ادامه داشته باشد.

۴- یک بخش از پخت و پز

C-۳ ، صفحه ۳۰

۴- غلط ، صفحه

۵- درست ، صفحه ۳۳

درس پنجم : پاکاری و تعقیم سازی

۱- درست ، صفحه ۳۵

۲- صفحه A-۳۵

۳- غلط ، صفحه ۳۶

۴- صفحه ۳۵ - ۳۶

۱- تراشیدن و تنظیم یا سورت کردن اقلام قبل از آب تر شاخته شده.

۲- شستن ، درخانه اول ظرف شوئی.

۳- آب کش کردن در خانه دوم ظرف شوئی.

۴- تعقیم کردن در خانه سوم ظرف شوئی.

۵- خشک کردن توسط ماشین هوا.

۵- صفحه ۳۸

۱- اقلام را در ظروف سر پوشیده گذاشته و روی فرش نگهداری نکنید.

۲- قبل از باز کردن بسته ها دستان خود را بشویید.

۳- به سطوحی تماس نکنید که با غذا و دهن مهمان تماس کرده باشد.

۴- لوازم پاکاری را با قاعده پاک و صاف نگهدارید .